

maomayoga

love yourself

KÖRPERGEFÜHL | POWER WEEK



# MANU

## Yoga & Meditation

### WAS IST MEIN WEG?

Ich habe 8 Jahre wirtschaftlichen Hintergrund, bis ich 2016 erkannt habe, dass mich meine Liebe zum Leben in eine andere Richtung zieht. 2018 zog ich nach Portugal und machte anschließend meine Yogalehrerausbildung in Ubud. Heute lebe ich eine Hälfte des Jahres in PT und die andere in Deutschland.

### YOGA UND MEDITATIONSPRAXIS

Nur wer anfängt loszugehen kann erkennen, wo er hinkommen könnte, wenn er weiter geht. Alles andere kommt mit der Zeit. Yoga und Meditation helfen uns Geduld auf unserem Lebensweg zu praktizieren, gesund zu bleiben und langfristig Positivität auszustrahlen.

# WAS IST LOVE YOURSELF?

## 01 NICHT WEGEN ANDEREN

Seit dem wir Kinder sind, sind wir gewöhnt Dinge zu machen, um geliebt oder gemocht zu werden von ANDEREN. Aber wie es uns damit geht rückt oft in den Hintergrund.

## 02 DU BIST WICHTIG

Es ist nicht egoistisch, wenn du dein Wohl in den Mittelpunkt stellst. Um Gutes zu Geben, brauchst du ein erfülltes Selbst.

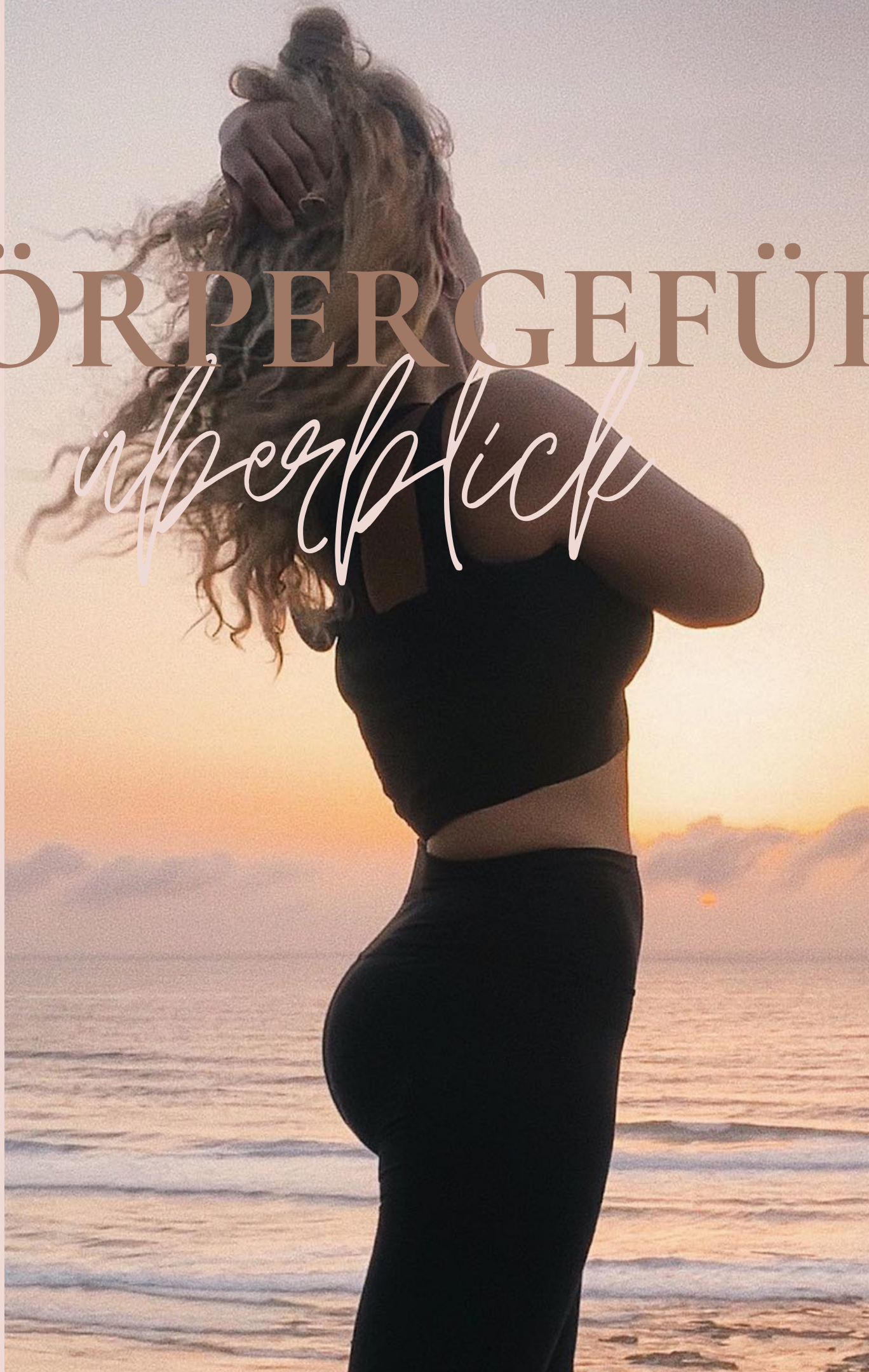
## 03 NACHHALTIG FÜHLEN

Sich selbst zu lieben bedeutet auch gleichzeitig Empathie für andere Lebewesen zu empfinden. Je mehr du Selbstliebe praktizierst, desto verbundener wirst du mit der Welt.

# WORLD OF SELFLOVE

04





# KÖRPERGEFÜHL

*überblick*

KÖRPERGEFÜHL | POWER WEEK

## LIEBE DEINEN KÖRPER

Sich selbst zu lieben bedeutet sich vollumfänglich anzunehmen, dazu gehört vor allem unser Körper.

## DER WEG

Sich anzunehmen ist ein Prozess, der mit viel Geduld und Selbstliebepraxis verbunden ist. Dafür braucht es eine Einheit zwischen Geist (Psyche) und Körper.

## PROGRAMM

Eine Woche jeden Tag Online Yoga,  
Meditation & HIT Workout inkl.  
Ernährungsempfehlungen

# PROGRAMM AUFBAU

## Details

Get Together: Wir treffen uns Online und quatschen über uns (ca. 1 h)

1. Was ist dein aktuelles Thema?
2. Wo möchtest du gerne hin?
3. Was fällt dir gerade schwer?

Jeder kann dazu was sagen, keiner muss. Jeder so, wie er sich fühlt.

KÖRPERGEFÜHL | POWER WEEK



# PROGRAMM AUFBAU

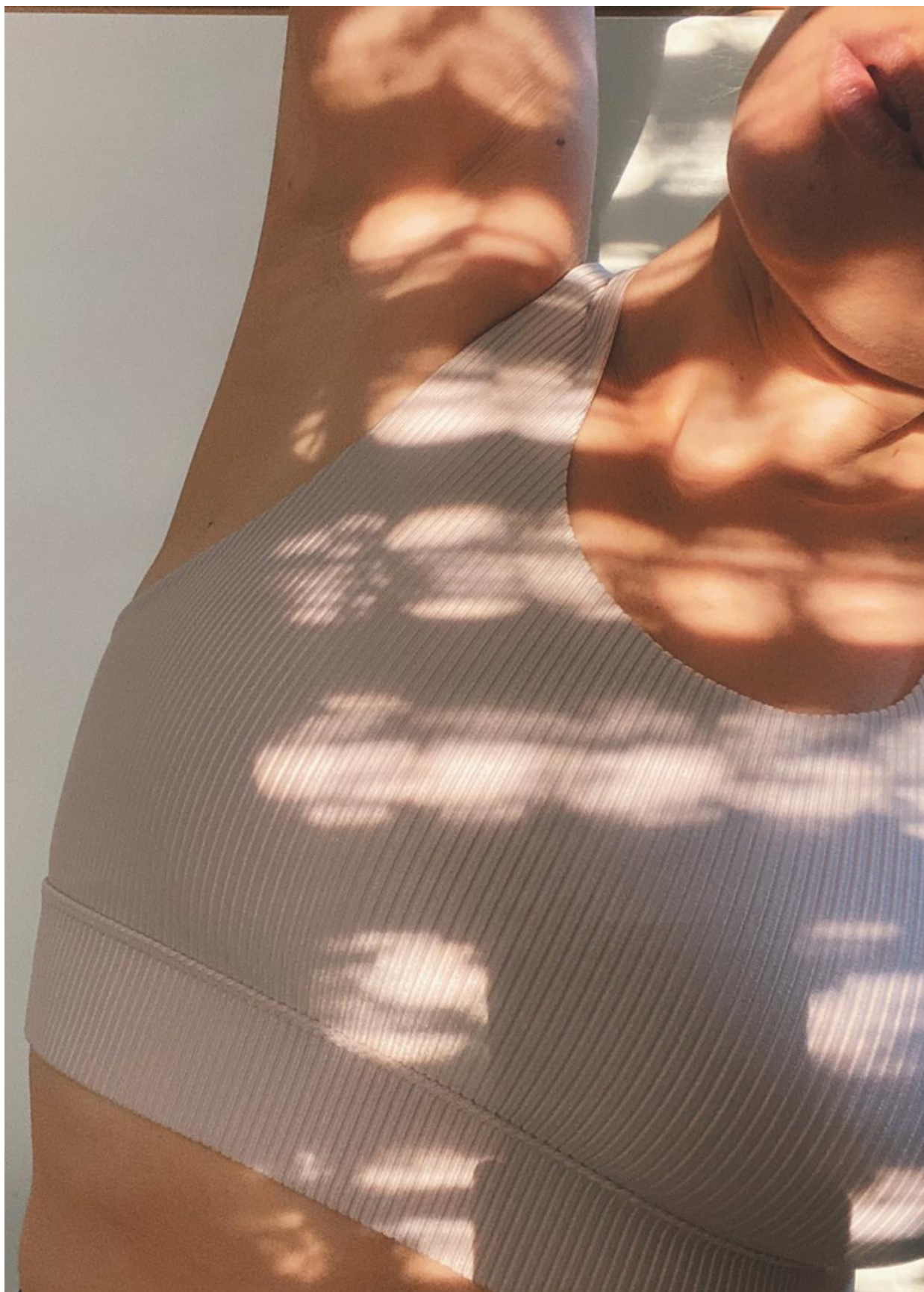
*Details*

Eine Woche jeden Tag zusammen auf die Matte kommen.

## MORGENS

- Morning Journaling
- HIT Workout ca. 30 Minuten (dazu nutzen wir gemeinsam verschiedene Workouts auf YouTube, die ich speziell für diese Woche ausgewählt habe)





# PROGRAMM AUFBAU

*Details*

## ABENDS

- Eine Yogaeinheit mit mir live über Zoom ca. 30-45 Minuten
- Night Journaling

# WOCHENPLAN

details

|                        | Tag 1+2                            | Tag 3                              | Tag 4+5                            | Tag 6                              | Tag 7                                |
|------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| 7-10 UHR               | Morning Journal<br>30 Min. Workout | Morning Journal<br>20 Min. Stretch | Morning Journal<br>30 Min. Workout | Morning Journal<br>20 Min. Stretch | Morning Journal &<br>30 Min. Workout |
| AB 11 BIS<br>19 UHR    | Mahlzeit 1+2                       | Mahlzeit 1+2                       | Mahlzeit 1+2                       | Mahlzeit 1+2                       | Mahlzeit 1+2                         |
| 19:30 BIS<br>20:15 UHR | Yoga & Medi<br>Einstieg            | Frei                               | Flow & Yin Yoga                    | Frei                               | Yin Yoga &<br>Medi                   |
| Danach                 | Abend Journal                      | Abend Journal                      | Abend Journal                      | Abend Journal                      | Abend Journal                        |

# ERNÄHRUNG

Intermittierendes Fasten

## 01 ERNÄHRUNGS- EMPFEHLUNG

Wie genau dein Plan aussieht entscheidest du. Wichtig ist wir lassen eine Pause von 14-16 Stunden zwischen den Mahlzeiten.

## 02 RYTHMUS

Je nachdem wie viel du abnehmen möchtest, kannst du wählen zwischen einer oder zwei Mahlzeit/en.

## 03 PORTION

Ausschlaggebend ist, wie viel du isst. Wir kochen nach Rezept und Menge.

# ADD ONS

- Morning und Night Journal mit Zielsetzung, Perspektiven und Dankbarkeitspraxis als PDF
- What's App oder Telegram Support Gruppe (wenn wir mal struggeln und etwas teilen wollen)
- Sum Up Call am Ende der Power Woche: Was gab es für Learnings, Was habt ihr geschafft?

# LET'S RISE TOGETHER

WENN DU INTERESSE HAST, DANN  
SCHREIBE MIR EINE E-MAIL AN:

[hello@maomayoga.de](mailto:hello@maomayoga.de)

TEILNEHMERKAPAZITÄT:

Maximal 5 Teilnehmer pro Workshop  
Woche

KOSTEN

85 € pro Person

